

## 感情体験を踏まえた感謝介入法が主観的幸福感に及ぼす影響

## Effects of an intervention of gratitude with feeling experience on subjective well-being

内藤 早希 (Saki Naitou) 指導：根建 金男

## 【問題と目的】

主観的幸福感とは、感情的側面と認知的側面の領域をもち、特定の領域に対する満足感や人生全般に対する満足感を含む広範的な概念である (Diner et al, 1999)。幸福に対する介入法は、文化の影響を受けており、東アジアでは他者との関わりの中で定義される傾向があることが明らかになっている (Uchida et al, 2004)。それゆえ、本邦では他者との関わりという視点を含んでいる感謝介入法が有益だと考えられる。しかし、日本において感謝介入法の効果は確認されておらず、参加者にただ感謝を数えさせるのではなく、その出来事を味わうことが必要だと指摘されている (相川他, 2013)。Jose et al. (2012) は、出来事を体験した際の、ポジティブな感情を研ぎ澄ますといった味わいの幸福への効果を示した。しかし、本邦において感謝時には、ポジティブ感情だけでなくネガティブ感情も体験している (蔵永他, 2011)。そこで、ポジティブ感情に限定するのではなく、ありのままの感情に向き合い、しみじみと感じ入ることを示す豊かな感情体験を踏まえた感謝介入法を行うことで、感謝したい出来事をより深く味わうことができ、より主観的幸福感が向上すると考えられる。したがって、本研究では豊かな感情体験と主観的幸福感の関連を明らかにし (研究1)、豊かな感情体験を踏まえた感謝介入法の効果を検討する (研究2)。

## 【研究1】

**目的:** 豊かな感情体験がポジティブ感情より主観的幸福感に正の影響を及ぼしているかを検討することを目的とした。  
**方法:** 大学生289名 (男性: 135名, 女性: 145名, 不明: 9名, 平均年齢: 20.19歳±2.69歳) を対象とし、質問紙調査を実施した。指標には主観的幸福感尺度 (伊藤ら, 2003)、感情体験尺度 (中田, 2006)、日本語版PANAS (佐藤・安田 2001)、生活満足感尺度 (寺崎ら, 1996) を用いた。  
**結果と考察:** 感情体験とポジティブ感情が、主観的幸福感と生活満足感に与える影響を検討するため重回帰分析を行った。その結果、感情体験の方がポジティブ感情よりも主観的幸福感と生活満足感に正の影響を与えていた。この結果からポジティブ感情に限定するより、豊かな感情体験の方がより主観的幸福感に影響を与えていることが示された。したがって、主観的幸福感を高めるために感謝介入法に豊かな感情体験を踏まえる必要性が示唆された。

## 【研究2】

**目的:** 主観的幸福感に対する介入法として豊かな感情体験を踏まえた感謝介入法とポジティブ感情に焦点をあてた感謝介入法の効果を検討することを目的とした。

**方法:** 大学生28名 (男性: 17名, 女性: 11名, 平均年齢21.25歳±1.99歳) を、豊かな感情体験+感謝介入法群10名、ポジティブ感情体験+感謝介入法群9名、対照群9名に群分けした。指標は研究1と同様の尺度を用いた。豊かな感情体験+感謝介入法群は2週間、その日に合った感謝したい出来事3つと、その出来事を体験した際に生じた考えと感情についてありのままに記入を求めた。ポジティブ感情体験+感謝介入法群はその日に合った感謝したい出来事3つと、その出来事を体験した際に生じたポジティブな考えと感情について記入を求めた。対照群はプリテスト、中間テスト、ポストテストのみを実施した。

**結果と考察:** ホームワーク前後で各群の尺度における各変数の平均値の比較したところ、豊かな感情体験+感謝介入法群の生活満足感尺度の得点のみ、プレテストからポストテストにかけて有意に増加し、中間テストからポストテストにかけての増加が有意傾向で示された。

また、Rash et al. (2011) から、主観的幸福感が低い者の方がより感謝介入法の効果が現れると示唆されているため、プレテストで主観的幸福感得点が協力者の平均点 (42点) よりも低い研究協力者14名 (男性: 9名, 女性5名; 豊かな感情体験+感謝介入法群6名, ポジティブ感情体験+感謝介入法群4名, 対照群4名; 平均年齢21.29±2.13歳) を対象として分析を行った。その結果、豊かな感情体験+感謝介入法群の生活満足度の得点は、プレテストからポストテスト、中間テストからポストテストにかけて有意に増加した。豊かな感情体験+感謝介入法群の主観的幸福感もプレテストからポストテストにかけて有意に増加し、中間テストからポストテストにかけての増加が有意傾向で示された。

以上の結果から、豊かな感情体験を踏まえた感謝介入法の効果に関して効果が一部示された。

## 【総合考察】

本邦においては、豊かな感情体験に焦点をあてた感謝介入法が主観的幸福感の向上に有効であることが示唆された。